

Peter Hofer

Krisenbewältigung und Ressourcenentwicklung

Kritische Lebenserfahrungen
und ihr Beitrag zur Entwicklung
von Persönlichkeit

2. Auflage



Springer VS

Krisenbewältigung und Ressourcenentwicklung

Peter Hofer

Krisenbewältigung und Ressourcenentwicklung

Kritische Lebenserfahrungen
und ihr Beitrag zur Entwicklung
von Persönlichkeit

2. Auflage

 Springer VS

Peter Hofer
Wien, Österreich

Das Buch ist die bearbeitete Fassung der Dissertation an der Sigmund Freud Universität
Wien vom Dezember 2014

Autor: Heinrich Peter Hofer

Titel: „Wenn die Krise zur Ressource wird“

ISBN 978-3-658-15483-7

ISBN 978-3-658-15484-4 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-658-15484-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer VS

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2016, 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer VS ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Danke

Prof. Dr. Karl Garnitschnig für die feine Begleitung, die äußerst wertvollen und unterstützenden Anregungen und Diskussionen, die ermutigenden Worte und die vielen Stunden, die er sich Zeit genommen hat;

Prof. DDr. Bernd Rieken für seine kritischen Fragen und Antworten, die ich auf der Spurensuche im Arbeitsprozess sehr fördernd und klärend erlebt habe;

den Interviewpartner/innen, die sich für diese Untersuchung zur Verfügung gestellt haben, für ihre Offenheit und ihr Vertrauen;

meiner Lebenspartnerin Gabriele, die mich oftmals aus meiner Höhle des Denkens und Schreibens herausgelockt und mich oft in dieser Phase mit selbst gekochten Gerichten versorgt und meine Begeisterung für diese Arbeit verstanden hat;

meinen Eltern Elisabeth und Heinrich Hofer und meiner Schwester Rita, die mich in herausfordernden Zeiten unterstützt und ermutigt haben, mein Dissertationsvorhaben in die Tat umzusetzen;

Alina Auinger, Michael Auinger und Ursula Wagner, die bei der Transkriptionsarbeit viel Ausdauer und Durchhaltevermögen bewiesen haben;

meiner Ansprechpartnerin für alle sprachlichen Fragen Verena Halvax, die mich auf humorvolle Art und Weise u.a. darauf hingewiesen hat, dass komplexe Zusammenhänge auch in kurzen Sätzen vermittelt werden können;

meiner Betreuerin vom Verlag Springer Frau Sabine Schöller, die mich höchst professionell, mit Geschick und Herz zügig bis zur Veröffentlichung begleitet hat;

meinen erwachsenen Kindern Rachel Joana und Thomas, dass sie selbstständig und konsequent ihre eigenen Wege gehen. Ihnen soll, gemeinsam mit den vielen Menschen, die ich in Phasen ihres Lebens als Berater, Trainer, Coach oder Psychotherapeut begleiten durfte, dieses Buch gewidmet sein.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	XV
Tabellenverzeichnis	XVI
Abkürzungsverzeichnis	XVI

I Ausgangsbetrachtung

1 Einleitung	1
2 Forschungsinteresse	2
3 Forschungslücke	3
4 Erkenntnisse für die Psychotherapiewissenschaft	10

II Standpunkte und Selbstverständnis

1 Individueller Bedeutungslandkarte und die Konstruktion von Wirklichkeit	12
1.1 Aufmerksamkeit und Bedeutung.....	13
1.2 Wahrnehmungs-Filter und Wahrnehmungs-Verstärker	13
2 Die Begrenztheit unseres bewussten Denkens.....	15
3 Emotionen und ihr Stellenwert in der westlichen Gesellschaft	17
4 Das individuelle Selbst	18
5 Disziplinierung im Sinne kultureller Werte und Normen	18
6 Seelisches Ungleichgewicht, Krankheiten und Krisen	19

III Die theoretischen Ansätze vor dem Hintergrund der Ausgangsfrage

1 Sozialisations- und kulturtheoretische Ansätze	21
1.1 Der sozialisationstheoretische Ansatz nach Hurrelmann	22
1.2 Die Konstruktion von Wirklichkeit nach Peter Berger und Thomas Luckmann	24
1.3 Symbolischer Interaktionismus in Anlehnung an Herbert Blumer	25

1.4	George Herbert Meads Ansatz und das psychoanalytische Strukturmodell	29
2	Psychoanalytische Gesichtspunkte mit lebensweltlichem Bezug	31
2.1	Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus	31
2.2	Das psychoanalytische Strukturmodell und neurobiologische Erkenntnisse	39
3	Neurobiologische Erkenntnisse und Betrachtungsweisen	40
3.1	Emotionen und das Unbewusste	41
3.2	Emotionale Sozialisation	43
3.3	Über das Erinnern und Abspeichern von Erfahrungen	44
3.4	Erinnern ist ein Prozess	46
3.5	Erzählen und Erinnern im Forschungskontext	47
4	Resilienz, Salutogenese und Resilienzforschung.....	47
4.1	Was versteht man unter Resilienz?	48
4.2	Was versteht man unter Salutogenese?	48
4.3	Wie sich der Resilienz- und der Salutogeneseansatz ergänzen.....	49
4.4	Perspektivenwechsel: Von „Was macht krank?“ zu „Was hält gesund?“	50
4.5	Sich trotz widriger Lebensumstände gesund entwickeln.....	50
4.6	Grenzen, die oft verschwiegen werden	52
4.7	Was fördert Resilienz?	56
4.8	Was benötigt wird, damit sich Resilienzfaktoren entfalten können	58
5	Selbstbezugsfähigkeit und spirituelle Zugänge	59
5.1	Selbstbezugsfähigkeit	60
5.2	Spiritualität	61

IV Von den Ausgangsbetrachtungen zu den Grundhypothesen

1	Drei zentrale Themenkreise und was damit gemeint ist	67
1.1	Wie soziokulturelle Kontexte im biografischen Verlauf zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen	68
1.2	Selbstbezugsfähigkeit und Bewusstsein als Voraussetzung für positive Ich-Entwicklung.....	69
1.3	Resilienz und Salutogenese – Krisenerfahrungen und die Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien	71

2	Fünf relevante Betrachtungsperspektiven im Kontext der Ich-Entwicklung.....	71
2.1	Die einzelnen Betrachtungsperspektiven	73
2.2	Wie die drei zentralen Themenkreise mit den fünf Betrachtungsperspektiven in Verbindung stehen	81
2.3	Wie die fünf Betrachtungsperspektiven in Beziehung zueinanderstehen	84
3	Die Ausgangsfragen	85
4	Der Forschungsgegenstand	86
5	Exkurs: Begriffsklärung „soziokultureller Kontext“	87
6	Die Grundhypothesen	93

V Methodologische Grundüberlegungen und Auswahl der Ansätze

1	Grundverständnis und Zugang bei diesem Forschungsvorhaben	97
1.1	Die gesellschaftliche Konstruktion von Wirklichkeit nach Peter Berger und Thomas Luckmann	97
1.2	Der symbolische Interaktionismus nach Herbert Blumer	98
1.3	Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung nach Erik H. Erikson	100
1.4	Neurobiologie und psychosoziale Entwicklungstheorien	101
1.5	Ressourcenorientierung als Grundhaltung - Resilienz und Salutogenese	103
2	Positionierung – Herangehensweise an den Forschungsprozess	105
3	Die Anforderungen an die Forschungsmethode	108
3.1	Was konkret erhoben werden soll	108
3.2	Was die Erhebungsmethode daher leisten muss	109
3.3	Vertrauensbasis zwischen Forscher/in und Beforschten.....	110
3.4	Real erlebte Situationen und der Umgang mit Erinnerungsverzerrungen.....	111
4	Diskussion einer Auswahl von methodischen Ansätzen	112
4.1	Narrativ-biografische Interviews nach Schütze	113
4.2	Das problemzentrierte Interview nach Witzel	115
4.3	Biografieforschung	117
4.4	Grounded Theory	120

4.5	Rekonstruktive Sozialforschung	122
4.6	Rekonstruktive Fallanalyse nach Rosenthal.....	124
4.7	Objektive Hermeneutik nach Oevermann	127
4.8	Deutungsmusteranalyse nach Oevermann	131
4.9	Tiefenhermeneutik nach König und Lorenzer	132

VI Forschungsdesign und konkrete Vorgangsweise

1	Der hier verwendete Ansatz	135
2	Zielgruppe, Auswahlverfahren und Stichprobe	137
3	Die Erhebungsmethode – das „Biografische Leitfadeninterview“	139
3.1	Aufbau und Dramaturgie des biografischen Leitfadeninterviews	140
3.2	Soziokulturelle und psychotherapiewissenschaftliche Fokussierung	142
3.3	Anbahnungsphase und Erstgespräch	149
3.4	Das biografische Leitfadeninterview	150
3.5	Der Interviewleitfaden	151
3.6	Der Erhebungsprozess	155
3.7	Der Aufbau des Interviewprozesses gleicht einem Trichter	156
3.8	Paraphrasieren und Validierung während des Prozesses	157
3.9	Die anonymisierte Auswertung	158
3.10	Das Validierungsgespräch	158
4	Die gewählte Auswertungsmethode	159
4.1	Zielsetzung der Auswertung	159
4.2	Der an die Anforderungen angepasste Auswertungsansatz	160
4.3	„Offene“ Kategorienbildung im Rahmen eines Auswertungskorridors	161
4.4	Der Auswertungsprozess und die drei zentralen Auswertungsschritte	163
4.5	Durchführung der Analysen	169

VII Einzelfallanalyse: Exploration

1	Fall 1: Gerhard	175
1.1	Soziodemografische Daten.....	175

1.2	Lebensgeschichte: Bedeutungs- und Sinnstrukturen verstehen	175
1.3	Höhen und Tiefen in der Biografie	180
1.4	Typische Denkweisen, Verhaltensmuster und Handlungsansätze	181
1.5	Herausforderungen im Sinne einer gesunden Ich-Entwicklung	187
1.6	Biografisch gewachsene Ressourcen und Resilienzfaktoren	189
1.7	Kontexte mit starken positiven und negativen Zuschreibungen	194
2	Fall 2: Irene	199
2.1	Soziodemografische Daten	199
2.2	Lebensgeschichte: Bedeutungs- und Sinnstrukturen verstehen	199
2.3	Höhen und Tiefen in der Biografie	208
2.4	Typische Denkweisen, Verhaltensmuster und Handlungsansätze	210
2.5	Herausforderungen im Sinne einer gesunden Ich-Entwicklung	215
2.6	Biografisch gewachsene Ressourcen und Resilienzfaktoren	219
2.7	Kontexte mit starken positiven und negativen Zuschreibungen	223
3	Fall 3: Maria	230
3.1	Soziodemografische Daten:	230
3.2	Lebensgeschichte: Bedeutungs- und Sinnstrukturen verstehen	230
3.3	Höhen und Tiefen in der Biografie	238
3.4	Typische Denkweisen, Verhaltensmuster und Handlungsansätze	239
3.5	Herausforderungen im Sinne einer gesunden Ich-Entwicklung	243
3.6	Biografisch gewachsene Ressourcen und Resilienzfaktoren	246
3.7	Kontexte mit starken positiven und negativen Zuschreibungen	251
4	Fall 4: Josef	260
4.1	Soziodemografische Daten	260
4.2	Lebensgeschichte: Bedeutungs- und Sinnstrukturen verstehen	260
4.3	Höhen und Tiefen in der Biografie	267
4.4	Typische Denkweisen, Verhaltensmuster und Handlungsansätze	268
4.5	Herausforderungen im Sinne einer gesunden Ich-Entwicklung	273
4.6	Biografisch gewachsene Ressourcen und Resilienzfaktoren	279
4.7	Kontexte mit starken positiven, ambivalenten und negativen Zuschreibungen	286

5	Fall 5: Vera	292
5.1	Soziodemografische Daten.....	292
5.2	Lebensgeschichte: Bedeutungs- und Sinnstrukturen verstehen	292
5.3	Höhen und Tiefen in der Biografie	301
5.4	Typische Denkweisen, Verhaltensmuster und Handlungsansätze	302
5.5	Herausforderungen im Sinne einer gesunden Ich-Entwicklung	309
5.6	Biografisch gewachsene Ressourcen und Resilienzfaktoren	314
5.7	Kontexte mit starken positiven und negativen Zuschreibungen	320
VIII Fallübergreifende Analysen, relevante Erkenntnisse, Theoriebezug		
1	Grundhypothese 1	328
1.1	Die Wirkung von soziokulturellen Kontexten auf die Ich-Entwicklung	329
1.2	Der Einfluss von soziokulturellen Kontexten auf das Entstehen von Weltbildern und Glaubenssätzen	338
1.3	Kontexte und emotionale Bedeutungszuschreibungen aufgrund von situativen Erfahrungen	348
1.4	Die Tiefenwirkung ganzheitlich erlebter positiver Erfahrungen	352
1.5	Tiefgreifende Veränderungen in soziokulturellen Kontexten und der Einfluss auf die Ich-Entwicklung	356
1.6	Besondere Erkenntnisse im Zusammenhang mit den Einflüssen soziokultureller Kontexterfahrungen auf die Ich-Entwicklung	358
1.7	Ableitbare Erkenntnisse für Experten/innen in begleitenden Berufen	363
2	Grundhypothese 2	365
2.1	Im Spannungsfeld zwischen Außenorientierung und Innenorientierung	366
2.2	Wahrnehmungssensibilität und differenziert ausgeprägte Selbstwahrnehmungskompetenz	378
2.3	Selbstbezugsfähigkeit und Selbstwahrnehmungskompetenz	389
2.4	Reflexionsfähigkeit und Bewusstsein	397
2.5	Spiritualität	413

2.6	Besondere Erkenntnisse im Zusammenhang mit Selbstreflexions- und Selbstbezugsfähigkeit und einer gesunden Ich-Entwicklung	420
2.7	Ableitbare Erkenntnisse für Experten/innen in begleitenden Berufen	428
3	Grundhypothese 3	430
3.1	Krisen als unbequeme Förderer von Lernerfahrungen im biografischen Prozess	431
3.2	Die Auswirkungen von plötzlichen Lebensereignissen auf die Ich-Entwicklung	438
3.3	Krisenbewältigung und die Macht der Kontexte	445
3.4	Krisen als Chance für die persönliche Ich-Entwicklung erkennen können	452
3.5	Krisenerfahrungen und die Ausbildung von persönlichen Ressourcen und Resilienzfaktoren	458
3.6	Besondere Erkenntnisse im Zusammenhang mit Selbstreflexions- und Selbstbezugsfähigkeit und einer gesunden Ich-Entwicklung	482
3.7	Ableitbare Erkenntnisse für Experten/innen in begleitenden Berufen	491

IX Schlussbetrachtung

1	Der Gesamtprozess: Von der Absicht bis zum Endergebnis	493
2	Die wichtigsten Ergebnisse und Erkenntnisse im Überblick	497
2.1	Ergebnisse aus den Einzelfallanalysen kurz zusammengefasst	497
2.2	Fallübergreifende Ergebnisse und zentrale Erkenntnisse	497
3	Was die Arbeit leisten kann und was sie nicht leisten kann	510
3.1	Was die Arbeit leistet	510
3.2	Was die Arbeit nicht leistet und welche weiterführenden Studien wünschenswert wären	513
3.3	Forschungsfelder für die Psychotherapiewissenschaft	514
4	Abschließende Anmerkungen und Resümee	515
	Literaturverzeichnis	517

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Symbolischer Interaktionismus als Kommunikationsmodell	28
Abbildung 2: Konstitution der Identität (Self) nach Mead	30
Abbildung 3: Resilienz versus Vulnerabilität	52
Abbildung 4: Dynamisches Prozessmodell – Rahmenmodell von Resilienz	54
Abbildung 5: Verbundenheit steht im Zentrum	63
Abbildung 6: Fünf zentrale Betrachtungsperspektiven	72
Abbildung 7: Themenkreisen und Betrachtungsperspektiven	82
Abbildung 8: Die Betrachtungsperspektiven und ihre Beziehungen zueinander	84
Abbildung 9: Soziale Kontextebenen	88
Abbildung 10: Interaktionsbeziehungen zwischen Außen- und Innenwelt	90
Abbildung 11: Ich-Entwicklung und biografischer Kontext	91
Abbildung 12: Soziokultureller Kontext und Individuum	92
Abbildung 13: Grundhypothesen und Wirkungsgefüge	93
Abbildung 14: Die vier Analyseebenen	128
Abbildung 15: Grafischer Interviewleitfaden	154
Abbildung 16: Vorlage Lebensverlauf und Lebensstationen	155
Abbildung 17: Übersicht Auswertungsprozess	163
Abbildung 18: Gesamtübersicht Auswertungsprozess (VII)	174
Abbildung 19: Höhen und Tiefen in der Biografie von Gerhard	180
Abbildung 20: Höhen und Tiefen in der Biografie von Irene	208
Abbildung 21: Höhen und Tiefen in der Biografie von Maria	238
Abbildung 22: Höhen und Tiefen in der Biografie von Josef	267
Abbildung 23: Höhen und Tiefen in der Biografie von Vera	301
Abbildung 24: Gesamtübersicht Auswertungsprozess (VIII)	327
Abbildung 25: Grundhypothese 1	328
Abbildung 26: Grundhypothese 2	365
Abbildung 27: Modell zur Außen- und Innenorientierung	375
Abbildung 28: Ich- und Selbst-Entwicklung - Stufe 1	389
Abbildung 29: Ich- und Selbst-Entwicklung - Stufe 2	390
Abbildung 30: Ich- und Selbst-Entwicklung - Stufe 3	391
Abbildung 31: Ich- und Selbst-Entwicklung - Stufe 3 + kritische Zone	423
Abbildung 32: Ich- und Selbst-Entwicklung - Stufe 4 + kritische Zone	428
Abbildung 33: Grundhypothese 3	430
Abbildung 34: Ich- und Selbst-Entwicklung	501

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Ergebnis Literaturrecherche nach Schlagworten	8
Tabelle 2: Übersicht weiterer Resilienzstudien	51
Tabelle 3: Assoziationen zu Spiritualität	62
Tabelle 4: Auswahlkriterien und ausgewählte Interviewpartner/innen (1).....	138
Tabelle 5: Auswahlkriterien und ausgewählte Interviewpartner/innen (2).....	139
Tabelle 6: Daten zu den Interviews und Transkripten	156
Tabelle 7: Analyseraster als Auswertungsleitfaden	164
Tabelle 8: Leitstruktur für die Einzelfallauswertung	173
Tabelle 9: Außenorientierung versus Innenorientierung	378
Tabelle 10: Wahrnehmungssensibilisierung und Selbstwahrnehmungskompetenz	389
Tabelle 11: Selbstbezugsfähigkeit und Selbstwahrnehmungskompetenz.....	397
Tabelle 12: Die vier Standpunkte des natürlichen Bewusstseins	408
Tabelle 13: Außenorientierung versus Innenorientierung	413
Tabelle 14: Assoziationen zu Spiritualität	419
Tabelle 15: Biografische Vorerfahrungen als mögliche Einflussfaktoren	420
Tabelle 16: Förderliche Grundhaltungen	443
Tabelle 17: Förderliche Lebenserfahrungen	444
Tabelle 18: Förderliche Persönlichkeitsmerkmale.....	444
Tabelle 19: Förderliche Rahmenbedingungen	452
Tabelle 20: Krisen als Chance für die Ich-Entwicklung erkennen	456
Tabelle 21: Unterstützende Fähigkeiten bei der positiven Ich-Entwicklung.....	457
Tabelle 22: Ressourcen und Resilienzfaktoren fallübergreifend geclustert	477
Tabelle 23: Eine Bewertung nach den zentralen Resilienzfaktoren	478

Abkürzungsverzeichnis

Verwendete Kürzel bei der Darstellung von Interviewpassagen:

- PH = [Heinrich] Peter Hofer
 (Text, PH) ... = Erläuterungen und Ergänzungen vom Autor
 (...) = inhaltlich nicht relevante Aussagen, die ausgeblendet wurden
 (X:123-246) = der Buchstabe steht für interviewte Person
 (X:123-246) = die Ziffern von – bis für die Zeilennummern im Transkript
 G, I, M, J, V = die interviewten Personen: Gerhard, Irene, Maria, Josef, Vera

I Ausgangsbetrachtung

1 Einleitung

Jede Psychotherapie interessiert, was Krisen zur Persönlichkeitsentwicklung leisten, wie wichtig eine ausgeprägte Wahrnehmungssensibilität und ein bewusster Umgang mit sich selbst für eine gesunde Ich-Entwicklung sind, wie schwer es sein kann, Verhalten zu verändern und wie Kontexte wirken.

Der persönliche Reflexionsprozess in der Psychotherapie der im deutschsprachigen Raum anerkannten Schulen verfolgt das Ziel, die meist unbewussten und emotionalen Kräfte und Spannungsfelder eines tendenziell bedürftigen Es dabei zu unterstützen, sich zu einem besonnenen, selbstbestimmten, handlungsfähigen und authentischen Ich zu entwickeln (Kutter/Müller 2008; S. 114f.). Die im Sozialisationsprozess erworbenen persönlichen Ressourcen und Potenziale sollen für die Person gezielt verfügbar und im Alltag nutzbar gemacht, bewältigte Herausforderungen, Krisen- und Konfliktsituationen als wertvolle Lernerfahrungen in den persönlichen Ressourcenpool eingespeist werden.

Ganz im Sinne des Resilienz- (Werner 2008a, S. 20ff.) oder Salutogeneseansatzes (Antonovsky 1997) geht es letztlich darum, die innere Balance auch in bewegten Zeiten wahren zu können, Irritationen aus dem Umfeld zwar als Lernmöglichkeit anzunehmen, aber sich dadurch nicht aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen zu lassen und sich ganz im Inneren in Sicherheit wiegen zu können.

Dazu braucht es ein ehrliches Einlassen auf sich selbst und die Bereitschaft und Möglichkeit auf die innersten Sonnen- und Schattenseiten zu blicken, eine hohe Wahrnehmungssensibilität und Sensitivität sowie die Fähigkeit, Lebensherausforderungen bewusst zu erkennen und zu verstehen und dadurch selbstbewusster, unabhängiger und handlungsfähiger den persönlichen Lebensweg gehen und mitgestalten zu können.

Krisen sind dabei häufig Irritationen, die wohlvertraute Bahnen und gewohnte Abläufe durchkreuzen, die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, tiefen Schmerz und Unbehagen verursachen und Menschen aus der Lebensbahn werfen, aber auch mit der nötigen Distanz perspektivenerweiternd, potenzial- und ressourcenfördernd und insgesamt persönlichkeitsstärkend wirken können.

Die Psychotherapiewissenschaft beschäftigt sich seit jeher auch mit der therapeutischen Wirksamkeit unterschiedlicher psychotherapeutischer Modelle und Schulen (vgl. Fischer 2011, S. 177ff.). Dabei wurde deutlich, dass im therapeutischen Prozess vor allem der Beziehung zwischen Klienten/innen und Psychotherapeuten/innen eine maßgebliche Rolle zukommt (vgl. Lang 2003, S. 36ff.; Grawe 2000, S. 537ff.; Grawe 2004, S. 404ff.). Erkennbar wurde auch, dass in der therapeutischen Praxis gewonnene Absichten, Überzeugungen und eindeutige Entscheidungen, wieder in der realen Alltagssituation angelangt, plötzlich ihre Wirkung verlieren. Alleine die Einsicht und das Erkennen förderlicher Handlungsalternativen reichen nicht aus, um wohlvertraute, eingeschliffene Bahnen ad hoc verlassen zu können. Zu sehr sind sie oftmals noch emotional verhaftet mit der zwar belastenden, aber doch sehr vertrauten Situation.

Veränderungen von Situationen fallen Menschen unterschiedlich leicht bzw. schwer, weil sie eine geringere oder höhere reflexive Distanz dazu haben. Darüber hinaus gibt es Unterschiede zwischen den Umgebungssituationen, manche erleichtern ein Loslösen, andere machen ein Loslösen fast unmöglich, weil der Mensch unterschiedliche Lebenserfahrungen in unterschiedlichen biografischen und soziokulturellen Kontexten macht und diese Erfahrungen spezifische Erinnerungsspuren, die emotional besetzt (Roth 2011b, S. 116f.; LeDoux 2010, S. 192ff.) und mit subjektiven Bedeutungen belegt sind, hinterlassen und in den alltäglichen individuellen Denk- und Verhaltensweisen wirksam werden.

2 Forschungsinteresse

Es ist die Frage nach der Wirkung und der Einflussnahme von soziokulturellen Kontexten und biografischen Erfahrungen auf die Entwicklung von Denk- und Verhaltenspräferenzen und innerpsychischen Prozessen, mit der sich diese Arbeit beschäftigt. Es geht in dieser Betrachtung also primär um das prozesshafte Zusammenwirken von soziokulturellen und biografischen Bedingungen einerseits und einer sich ständig entwickelnden Persönlichkeit andererseits.

Ganz im sozialisationstheoretischen und konstruktivistischen Sinne wird zwar davon ausgegangen, dass der Mensch sein Bild von Welt, einschließlich der Bedeutungen, die Dinge für ihn haben, vor dem Hintergrund seiner Erfahrungen konstruiert, dass aber die Erfahrungen, die er macht, immer auch in Abhängigkeit von den soziokulturellen und biografischen Bedingungen stehen (vgl. Hurrelmann 2006).

Daraus ergibt sich, dass insbesondere *der individuellen Wahrnehmung von soziokulturellen Kontexten und biografischen Erfahrungen* entscheidende Bedeutung beigemessen werden muss, weil diese maßgeblich für die subjektive Bewertung und für Bedeutungszuschreibungen von Situationen ausschlaggebend sind. Die kultur- und sozialisationstheoretischen, die konstruktivistischen und über weite Strecken auch die aktuelleren neurobiologischen Ansätze (vgl. Hurrelmann 2006; Reich 1998; Turnbull/Solms 2005, S. 83ff.) folgen oder unterstreichen diese Betrachtungsweise. Dennoch gibt es immer noch relativ wenig Forschungsbeiträge, die im oben beschriebenen Sinne versuchen, diesen individuellen Wahrnehmungskonstrukten im Rahmen von Forschungsvorhaben konsequent nachzugehen und diese im Sinne der befragten Person zu rekonstruieren. Um valide subjektive Weltbilder und Bedeutungslandkarten rekonstruieren zu können, braucht es neben der ausführlichen Beschreibung von Erfahrungen in unterschiedlichen soziokulturellen Kontexten auch eine biografische Betrachtung, um anhand von Erfahrungsbeschreibungen und Berichten über frühere Verhaltensweisen durchgängige Verhaltens- und Bewertungsmuster bzw. deren schlüssige Entwicklung rekonstruieren zu können. Erhebungsmethodisch kommen bei diesen Anforderungen nur qualitative Methoden in Frage, im konkreten Fall bietet sich das biografische Interview in einer leicht modifizierten Weise an.

Zwei weitere Punkte, die mit dem eben ausführlich beschriebenen Thema, einem prozesshaften Zusammenwirken von soziokulturellen und biografischen Bedingungen und einer sich ständig entwickelnden Persönlichkeit, in engem Zusammenhang stehen und in dieser Arbeit noch ausführlich behandelt werden, sind:

- Zusammenhänge zwischen Selbstbezugsfähigkeit, Bewusstsein und positiver Ich-Entwicklung (vgl. Anderssen-Reuster 2011; Büssing/Kohls 2011; Bucher 2007, S. 24ff.; Garnitschnig 1993; Kutter/Müller 2008, S. 114f.; Richartz 2004, S. 37).
- Resilienz und die Entwicklung von individuellen Bewältigungsstrategien, insbesondere nach einschneidenden Krisenerfahrungen (vgl. Große 2008; Hildenbrand 2010, S. 20-27; Welter-Enderlin 2010).

3 Forschungslücke

Insgesamt wird nach wie vor in der Literatur einem ganzheitlichen Verstehen der individuellen biografischen Entwicklung, im Besonderen der Entwicklung von Sinnstrukturen, Denk- und Verhaltensweisen sowie von persönlichen Bewälti-

gungs- und Lösungsstrategien und dem Einfluss von situationsspezifischen, soziokulturellen Kontexten, relativ wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei wären gerade auch für das bessere Verstehen von Resilienzphänomenen entsprechende Forschungsaktivitäten mit qualitativen Zugängen verstärkt notwendig.

Gerade in der Resilienzforschung, deren bisherige Ergebnisse vorwiegend aus variablenzentrierten Zugängen, die mit Gruppenmittelwerten und Wahrscheinlichkeiten arbeiten, gespeist werden (vgl. Staudinger/Greve 2008, S. 117), gibt es diesbezüglich Nachholbedarf. Biografische personenbezogene Fallstudien gibt es in der Resilienzforschung bis jetzt kaum. Eine Ergänzung durch individuumszentrierte Zugänge, die „die Risiko- und protektiven Konstellationen innerhalb einer Person in den Mittelpunkt stellen“, wären daher höchst angebracht (Staudinger/Greve, 2008, S. 117).

Wie in den weiteren Ausführungen noch deutlich werden wird, sind die drei oben genannten Themenkreise sehr eng miteinander verwoben und dahingehende Betrachtungen können insbesondere über das Entstehen, über die subjektive Bedeutung von Alltagssituationen und über die kontextuellen Entfaltungsbedingungen persönlicher Resilienzfaktoren tiefere Einsichten bieten. Die Literaturrecherche hat ergeben, dass es explizit zu diesen Themenkreisen, insbesondere mit einer qualitativ-biografischen methodischen Herangehensweise keine weiteren Studien gibt.

Die Literaturrecherche wurde in psychologischen, sozialwissenschaftlichen, medizinischen und allgemein öffentlichen Datenbanken und den Literaturverzeichnissen der für diese Arbeit relevanten Literatur durchgeführt. Folgende Datenbanken wurden dabei genutzt:

- PsycINFO (Dienst über EBSCO)
- PsycARTICLES (Dienst über EBSCO)
- PSYINDEX (Dienst über EBSCO)
- MEDLINE (Dienst über EBSCO)
- JKU-LISSS (Literature Search Support Service): DBIS, EZB
- OBV (Österreichischer Bibliothekenverbund)
- DNB (Deutsche Nationalbibliothek)
- GVK (Gemeinsamer Bibliothekenverbund Deutschland)

Dabei wurden folgende Schlagwörter und Schlagwortkombinationen abgefragt. Die Zahlen in den Feldern geben die Anzahl der gefundenen Beiträge an:

Schlüsselwörter / Keywords	EBSCO	OBV	DNB	GVK
Biographical development + qualitative research	17	68	0	5
Biografie + Forschung	298	2.646	5	482
Biografie + Forschung + Krisen	16	287	0	2
Biografie + Krise + qualitative Forschung	5	196	0	0
Biografie + Resilienz + Krise + qualitative Forschung	0	21	0	0
Biografieforschung	138	2.219	856	1.262
Biografieforschung + qualitativ	59	67	6	6
Biografische Entwicklung + Forschung	11	892	70	85
Biografische Entwicklung + qualitative Forschung	2	299	2	5
Biography + crisis + qualitative research	4	31	0	0
Biography + qualitative study	127	130	0	22
Biography + research + crises	20	39	0	2
Biography research	251	1.273	88	2.408
Crisis + experiences	8.188	861	7	380
Crisis + experiences + qualitative research	241	273	0	2
Crisis + experiences + qualitative social research	6	246	0	1
Crisis + resources + qualitative research	67	415	0	4
Individuelle Bewältigungsstrategien	260	443	6	10
Individuelle Bewältigungsstrategien + Forschung	20	346	0	0

Schlüsselwörter / Keywords	EBSCO	OBV	DNB	GVK
Krise + Chance	266	2.379	210	338
Krise + Chance + qualitativ	2	587	0	1
Krise + Ressource	171	627	2.049	2.715
Krise + Ressource + Forschung	9	452	17	96
Krise + Ressource + qualitative Forschung	3	287	1	3
Krise als Chance	35	2.379	114	338
Krisenerfahrungen	16	62	11	23
Krisenerfahrungen + Biografie	1	10	0	0
Kritische Lebensereignisse	489	412	42	63
Kritische Lebensereignisse + Forschung + qualitativ	7	82	0	0
Kritische Lebensereignisse + qualitativ	25	71	0	0
Lebensgeschichten	187	1.139	812	1.013
Lebensgeschichten + Krisen	7	95	9	8
Lebenslaufforschung	79	808	660	876
Lebenslaufforschung qualitativ	22	30	5	5
Qualitative social research + biography	34	110	0	10
Qualitative social research + salutogenese	2	56	0	0
Qualitative Sozialforschung + Biografie	40	259	5	5
Qualitative Sozialforschung + Salutogenese	2	54	0	1
Reflexionsfähigkeit	58	251	7	15
Reflexionsfähigkeit + Forschung	5	185	0	1
Reflexionsfähigkeit + qualitative Forschung	1	118	0	0

Schlüsselwörter / Keywords	EBSCO	OBV	DNB	GVK
Resilience + crisis + qualitative research	22	62	0	1
Resilience + qualitative research	537	152	0	26
Resilience research + crisis	34	155	3	52
Resilienz	906	999	601	842
Resilienz + Krisen	50	150	25	24
Resilienz + Krisen + qualitativ	3	44	0	0
Resilienz + qualitative Forschung	6	109	3	2
Resilienzforschung	103	122	32	46
Resilienzforschung + Krise	6	38	0	1
Resilienzforschung + qualitativ	6	29	0	0
Salutogenese	464	1.071	416	385
Salutogenese + Forschung	61	251	17	33
Salutogenese + Forschung + qualitativ	5	63	0	0
Salutogenese + Resilienz	79	107	44	32
Salutogenese + Resilienzforschung + qualitativ	7	7	0	0
Selbstbezugsfähigkeit	0	0	0	0
Selbstreflexionsfähigkeit	10	21	0	0
Sociocultural context + qualitative research	108	88	0	10
Sociocultural context + qualitative research + resilience	3	7	0	0
Sozialisationsforschung	580	484	192	365
Sozialisationsforschung + qualitativ	34	50	0	0
Soziokultureller Kontext	26	362	25	32
Soziokultureller Kontext + Forschung	4	205	2	5

Schlüsselwörter / Keywords	EBSCO	OBV	DNB	GVK
Soziokultureller Kontext + qualitative Forschung	1	94	0	0
Soziokultureller Kontext + Resilienz	0	8	0	0
Soziokultureller Kontext + Resilienz + Krise	0	3	0	0
Spiritualität + Bewusstsein + Forschung	21	245	11	2
Spiritualität + Bewusstsein + qualitativ	5	88	0	0
Spiritualität + Krisen	65	184	47	17
Spiritualität + Krisen + Forschung	9	94	0	0
Spiritualität + Krisen + qualitative Forschung	0	37	0	0
Umfeld + Krisen	81	1.217	5	19
Umfeld + Krisen + Forschung	6	876	0	0
Umfeld + Krisen + Forschung + qualitativ	0	533	0	0
Umfeld + Resilienz	25	164	2	6
Umfeld + Resilienz + Krise + qualitative Forschung	0	46	0	0

Tabelle 1: Ergebnis Literaturrecherche nach Schlagworten

Die Erstabfrage erfolgte im August 2011, die letzte – hier dargestellte - Abfrage erfolgte im September 2014. Bei der Auswahl der Literatur wurde besonders auf die Relevanz der Beiträge für dieses Forschungsvorhaben geachtet und als Auswahlkriterium wurden die Abstracts und, soweit verfügbar, die Inhaltsverzeichnisse herangezogen. Es hat sich gezeigt, dass erst die Filtersetzung durch eine Verknüpfung von verschiedenen Schlagworten zu brauchbaren Ergebnissen führte. Überraschend war, dass das Literaturangebot für dieses disziplinenübergreifende Forschungsvorhaben zwischen Psychologie, Psychotherapiewissenschaft, Neurowissenschaft und Medizin einerseits und Sozialwissenschaft und Geisteswissenschaft andererseits eher mäßig ausgefallen ist, wie auch bereits Große (2008) angemerkt hat, insbesondere wenn es um die Beleuchtung von lebensge-

schichtlichen innerpsychischen Prozessen im Zusammenhang mit soziokulturellen Kontexteinflüssen geht. Ähnliches zeigt sich beispielsweise auch in der Resilienzforschung oder bei der Erforschung von krisenhaften lebensgeschichtlichen Entwicklungsprozessen. Hier liegt zwar eine Vielzahl von quantitativ erhobenen Längsschnittstudien vor, aber vergleichsweise nur eine sehr geringe Anzahl von qualitativen Studien, die sich mit den individuellen Entwicklungsprozessen in Alltagskontexten, unabhängig von soziokulturell bedingten regelhaften Einschnitten, wie zum Beispiel planbaren Übertritten von einer in die nächste Lebensphase (Schuleintritt, Berufseinstieg, Familiengründung, ...), beschäftigen und versuchen, den individuellen Umgang mit nicht planbaren lebensgeschichtlichen Herausforderungen vor dem Hintergrund individueller Vorerfahrungen, prozesshaft zu erfassen (vgl. Große 2008, S. 336ff.). Es zeichneten sich also bereits in der Literaturrecherche deutliche Forschungslücken ab, zu deren Schließung die vorliegende Arbeit einen Beitrag leisten soll und von deren Füllung auch für die Psychotherapiewissenschaft neue Erkenntnisse zu erwarten waren. Die Auswahl der für diese Arbeit herangezogenen Literatur erfolgte selektiv nach den bereits erwähnten Gesichtspunkten, wobei der Offenheit der Autoren/innen auch anderen wissenschaftlichen Disziplinen gegenüber ein hoher Stellenwert zugeschrieben wurde.

Vom Forschungsinteresse über die Literaturrecherche zur Konkretisierung des Forschungsvorhabens: Am Anfang stand das Interesse an lebensgeschichtlichen Entwicklungen generell, am Thema Resilienz insgesamt und an der Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen qualitativer Sozialforschung. Die vertiefende inhaltliche Auseinandersetzung mit diesen Themenkreisen, die schließlich in einer ausführlichen Literaturrecherche mündete, trug zu einer Klärung der Forschungsabsicht und zur Konkretisierung des Forschungsthemas und der Forschungsfrage bei. Eine Studie, die vom Erkenntnisinteresse und der methodischen Herangehensweise den Absichten dieses Forschungsvorhabens am nächsten kommt, wurde im Rahmen ihrer Dissertation von Stefanie Große (2008) in Deutschland durchgeführt. Diese richtete allerdings das Augenmerk auf eine andere Zielgruppe, und zwar ausschließlich auf Frauen zwischen 26 und 27 Jahren, und der Hauptfokus war primär auf den Umgang mit kritischen Lebensereignissen gerichtet. Erhebungsmethode und Durchführung der Interviews waren durchaus ähnlich angelegt, das Auswertungsverfahren und das Erkenntnisinteresse im Detail unterscheiden sich allerdings doch über weite Strecken wesentlich.

4 Erkenntnisse für die Psychotherapiewissenschaft

Grundsätzlich werden die Antworten jeder der drei oben formulierten Fragen im Erkenntnisinteresse psychotherapiewissenschaftlicher Forschung liegen, die sich mit Wirkfaktoren einer positiven Ich-Entwicklung, den Hintergrundzusammenhängen für die Entstehung individueller Resilienzfaktoren oder/und mit dem Stellenwert der biografischen Erfahrungen in unterschiedlichen soziokulturellen Kontexten für den Erfolg oder das Scheitern von (Persönlichkeits-)Entwicklungsvorhaben beschäftigt.

Die Ergebnisse, die durch diese Studie gewonnen werden, können zwar keinen Anspruch auf Repräsentativität in einem uneingeschränkt verallgemeinerbaren Sinne erheben (vgl. Flick 1999, S. 254), dafür aber gewähren sie Einblicke in persönliche Denkwelten und machen nachvollziehbar, warum die Menschen, die befragt wurden, in bestimmten Situationen genau so handeln, wie sie handeln, unabhängig davon, welche Handlungsalternativen aus einer Außenperspektive in dieser speziellen Situation sinnvoll, richtig, entlastend oder förderlich gewesen wären.

Es geht also primär einmal um das Verstehen persönlicher Betrachtungs- und Bewertungszugänge, das Erkennen der dahinterliegenden Sinnstrukturen und die Nachvollziehbarkeit individueller Denk- und Verhaltensweisen vor dem Hintergrund sehr spezifischer biografischer und soziokultureller Lebenserfahrungen.

Darauf aufbauend geht es dann um die Frage nach der Herausbildung persönlicher Ressourcen, Resilienzfaktoren und Bewältigungsstrategien und jener Bedingungen, die für eine solche Entwicklung hemmend oder förderlich sind und um die Frage, welche Anregungen und Erkenntnisse für die Erhöhung der Wirksamkeit psychotherapeutischer Begleitmaßnahmen abgeleitet werden können.

II Standpunkte und Selbstverständnis

Der Mensch denkt und handelt im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten. Seine individuellen Denkmöglichkeiten werden einerseits bestimmt durch physiopsychische Grunddispositionen und sind andererseits Ergebnis eines Lern- und Entwicklungsprozesses, der durch Wahrnehmung und Interaktion mit seiner Umwelt stattfindet. Umwelten sind entwicklungsgeschichtlich und kulturell geprägt und schließen Landschaften, klimatische Bedingungen, Lebewesen und deren Normen- und Wertvorstellungen, Sprachen und Verhaltensweisen gleichermaßen mit ein. Besonders in den ersten Lebenswochen, Lebensmonaten und vermutlich auch bereits in der embryonalen Phase (Roth 2011a, S. 22f.) kommt den unmittelbaren Bezugspersonen eine entscheidende Bedeutung zu. Wie die Neurowissenschaft (Cyrulnik 2007; Hüther 2009; 2010; 2011; LeDoux 2010; Roth 2011a; 2011b; Roth/Strüber 2014; Solms/Turnbull 2009; Spitzer 2006; Kandel 2008) zunehmend auch belegen kann, wird bestätigt, wovon viele psychotherapeutische Schulen, insbesondere auch jene mit psychoanalytischen Wurzeln, immer ausgegangen sind: Die unmittelbaren Bezugspersonen nehmen mit ihren Verhaltensweisen entscheidend Einfluss auf die Entwicklung der Gefühlswelten von Kindern. George Herbert Mead (2013) hat dies in seinen konzeptionellen Vorstellungen einer „symbolischen Interaktion“ in „Geist, Identität und Gesellschaft“ zum ersten Mal relativ umfassend beschrieben. Gut abgesicherte Belege in diesem Zusammenhang liefern u.a. die Forschungserkenntnisse rund um die bindungstheoretischen Ansätze bereits seit den 60er-Jahren (Bowlby 2010; Dornes 2007, 2011; Grossmann/Grossmann 2012; Krappmann 2010; Räss 2011).

Die unmittelbaren Bezugspersonen sind für sich zu einem hohen Prozentsatz wiederum Repräsentanten der jeweiligen Umwelt. Sprache, Werte, Normen, Spielregeln, Fakten- und Erfahrungswissen der jeweiligen Kultur wurden im eigenen Sozialisationsprozess internalisiert und werden wie selbstverständlich weitergegeben.

Und dennoch entwickelt sich jeder Mensch zu einer einzigartigen Persönlichkeit, abgesehen von den genetischen Voraussetzungen, ganz besonders auf der Grundlage der Vielfalt individueller Erfahrungen, die jeder Mensch im Laufe seines Entwicklungsprozesses in der Interaktion mit seiner Umwelt macht.

1 Individueller Bedeutungslandkarte und die Konstruktion von Wirklichkeit

Aus konstruktivistischer Sicht bildet die Basis für individuelles Denken ein persönlicher Bewertungs- und Bedeutungsraaster, der sich prozesshaft über die persönlichen Lernerfahrungen in der Interaktion mit dem Umfeld biografisch herausbildet. Er ist der Maßstab dafür, welche Wertigkeit und Bedeutung die Dinge im Umfeld haben (vgl. Hofer 2010, S. 154).

Jeder Impuls von außen „wird in ein biographisch geprägtes Ordnungs- und Bedeutungsraaster einsortiert. Und das bedeutet: Das Raster bestimmt den Blick auf die „Wirklichkeit“. Außerdem spielen im je aktuellen Lebenskontext noch Stimmungen, Hoffnungen, Ängste usw. eine Rolle“ (Bamberger 2010, S. 18).

Besonders im letzten Satz wird ausgedrückt, was zunehmend auch durch die Neurowissenschaften gut belegt werden kann. Gefühle und Emotionen, insbesondere auch im Zusammenhang mit bestimmten Lebenskontexten, sind Teil des persönlichen Sozialisationsprozesses und finden zentral Niederschlag in einem individuellen Bewertungs- und Bedeutungsraaster (vgl. Spitzer 2006, 165ff.).

Lebenserfahrungen werden in der frühkindlichen, nichtsprachlichen Phase primär auf körperlicher und emotionaler Ebene abgespeichert, mit dem Beginn der sprachlichen Entwicklung verstärkt auch auf der kognitiven Ebene. Auch später, wenn der Fokus im Entwicklungsprozess primär auf die bewusste Auseinandersetzung auf der kognitiven Ebene gerichtet ist, spielen die körperliche und emotionale Ebene weiterhin eine oftmals unterschätzte Rolle. Eine rein nur kognitive Abspeicherung von Inhalten ohne subjektive Bewertung ist selten oder kaum möglich. Allerdings ist eine Abspeicherung von emotionalen oder körperlichen Eindrücken ohne kognitiv bewusste Erfassung sehr wohl möglich und kommt vermutlich häufiger vor als uns lieb ist. Da werden dann Inhalte in Hirnregionen gespeichert, die unserem Bewusstsein nicht oder nur bedingt zugänglich sind. Dazu ist es wichtig zu wissen, dass Erfahrungen grundsätzlich immer mehrschichtig und in verschiedenen Regionen des Gehirns (episodisches Gedächtnis) abgespeichert werden, wie die eingesetzten bildgebenden Verfahren in der Neurowissenschaft in der Zwischenzeit auch recht gut belegen können (vgl. Turnbull/Solms, 2005, S.89ff.).

Starke Emotionen oder körperliche Herausforderungen in Verbindung mit Erfahrungen wirken sich auf die neuronale Vernetzungsqualität zwischen den einzelnen Speicherorten im Gehirn und somit indirekt auch auf die spätere Erinne-

rungsqualität und die subjektive Bewertung von Ereignissen im Alltagsgeschehen aus.

1.1 Aufmerksamkeit und Bedeutung

Der individuelle Bewertungs- und Bedeutungsraaster, also die Art und Weise, wie etwas wahrgenommen und wie etwas gedeutet wird, wird im Laufe menschlicher Entwicklung über persönliche Erfahrungen geprägt und ständig weiterentwickelt. Dingen, denen im persönlichen Entwicklungsumfeld nie Bedeutung zugeschrieben wurde, denen wird auch künftig keine oder nur eine sehr eingeschränkte Aufmerksamkeit zukommen (vgl. Turnbull/Solms 2005, S. 83ff.; vgl. Hüther 2010, S. 76f.). Dabei ist es nicht unerheblich, ob Dingen in einer Gesellschaft große Bedeutung beigemessen wird oder eben nicht oder ob sie in der Biografie eines Menschen eine besonders große oder nur vernachlässigbare Rolle spielen. Erfahrungen und Ereignisse im sozialen Umfeld, die Menschen auch emotional ansprechen und für die sie eine gewisse Begeisterung entwickeln, weil sie entweder interessensmäßig oder wissensmäßig gut andocken können, kann wiederum übergroße Aufmerksamkeit in unserem Bedeutungsraaster zugewiesen und somit ein Logenplatz auch im Feld der Erinnerungen gesichert werden.

Im Verlaufe des Sozialisationsprozesses „lernt jedes Kind, sein Gehirn auf eine bestimmte Weise zu benutzen, indem es dazu angehalten, ermutigt und leider bisweilen auch gezwungen wird, bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten stärker zu entwickeln als andere, auf bestimmte Dinge stärker zu achten, bestimmte Gefühle eher zuzulassen, also sein Gehirn allmählich so zu benutzen, dass es sich damit in der Gemeinschaft, in die es hineinwächst, zurechtfindet“ (Hüther 2010, S. 78).

Wird die Aufmerksamkeit auf bestimmte Phänomene gerichtet, bekommen diese einen besonderen Stellenwert im Lebenskonzept. Erfolgt eine solche Aufmerksamkeitsfokussierung, gepaart mit starken emotionalen Eindrücken, erhöht dies das Vermögen des Wiedererinnerns und ermöglicht eine rasche Abrufbarkeit ähnlicher emotionaler Regungen in vergleichbar gelagerten Kontexten.

1.2 Wahrnehmungs-Filter und Wahrnehmungs-Verstärker

Der subjektive Bewertungs- und Bedeutungsraaster wirkt wie ein Wahrnehmungs-Filter, der die bewusste Wahrnehmungsfähigkeit maßgeblich einschränken oder sogar vollständig ausblenden kann, oder er wirkt wie ein Wahrneh-

mungs-Verstärker, der „den Scheinwerfer“ in unserer Wahrnehmung bevorzugt auf bestimmte Ausschnitte der Wahrnehmung richtet.

Diese Wahrnehmungs-Filter in unserem Bewusstsein nehmen eine gewisse Schutzfunktion ein und tragen zur Reduktion von Komplexität bei, um die Fülle der auf uns einströmenden inneren und äußeren Impulse und Inhalte handhabbar zu machen. Er kann emotional belastende Ereignisse, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, nahezu vollständig ausblenden. Dieses Ausblenden emotional belastender Ereignisse aus unserem Bewusstsein bedeutet allerdings nicht, dass die mit diesen Ereignissen verbundenen Emotionen im menschlichen Alltagshandeln nicht wirksam werden. Oftmals werden diese ausgeblendeten Emotionen, besonders im Zusammenhang mit bestimmten Ereignissituationen, über rational kaum nachvollziehbare gefühlsmäßige Regungen oder körperliche Symptome zu einem späteren Zeitpunkt wirksam und tragen indirekt zur Entwicklung ganz bestimmter Verhaltens-, Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien, gerade im Umgang mit ganz bestimmten Herausforderungen, bei. Ob es sich bei diesem Phänomen um Abwehrmechanismen im Sinne der Psychoanalyse (Kutter/Müller 2008, S. 184f.) oder um eine sinnvolle gesunde Schutzfunktion in bestimmten Kontexten (Grawe, Klaus 2004, S.191; Bamberger 2010, S. 335) oder um eine „Fehlfunktion des Hippocampus“ durch belastende Ereignisse im Sinne der Neurobiologie (LeDoux 2010, S. 259) handelt, sei einstweilen dahingestellt.

Vor dem Hintergrund der lebensgeschichtlichen Erfahrungen in vertrauten soziokulturellen Kontexten machen bestimmte Verhaltensweisen für das Individuum also immer Sinn. Der Sinn „... wird meist dann sichtbar, wenn man die Auswirkungen des „Problemverhaltens“ im jeweiligen sozialen System betrachtet. Das, was eben noch als Defizit beschrieben wurde, stellt sich so oft als ursprünglich sinnvoll und kompetent im gegebenen Kontext heraus“ (Bamberger 2010, S. 12). Bamberger beschreibt mit diesen Worten einen zentralen Denkansatz, der insbesondere in der Systemischen Therapie verankert ist, und nennt in diesem Zusammenhang einige namhafte Vertreter/innen dieses Ansatzes wie Gregory Bateson, Virginia Satir, Steve de Shazer und Helm Stierlin.

Der Wahrnehmungs-Verstärker in unserem Bewusstsein ist geneigt, entweder bestimmte Ausschnitte in unseren Betrachtungen zu idealisieren und besonders positiv hervorzuheben und uns Dinge wie durch eine „rosarote Brille“ erscheinen zu lassen, was dazu beiträgt, dass Menschen an diese Dinge emotional offener (optimistisch, angstfrei, risikofreudiger, mutig, ...) mit viel Vertrauensvorschluss, Motivation und Begeisterung herangehen können, oder aber auch bei der Wahrnehmung bestimmter Situationen hochsensibel, sehr gereizt oder überängstlich,

mit besonders viel Vorsicht, Wachheit und Aufmerksamkeit zu reagieren. Auch diese Wahrnehmungs-Verstärker beeinflussen die Entwicklung spezifischer individueller Verhaltens-, Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien.

Solms und Turnbull (2009, S. 128ff.) nennen es „Basisemotionen“, die als Verstärker, aber auch als Filter im Gehirn wirksam werden. Es sind neurobiologisch betrachtet bestimmte Systeme im Gehirn, die dafür verantwortlich sind und die folgendermaßen unterschieden werden: Das „Such-System“ wird durch Neugierde, Interesse und Erwartungen aktiviert, das „Lust-Subsystem“ durch Drang, Bedürfnisse zu befriedigen, das Wut-System durch Frustrationszustände, das Furcht-System durch Gefühle der Furcht und Angst und das Panik-System (oder Verlassenheitspanik-System) wird nicht nur durch Panik-Angst, sondern auch durch Verlust- und Kummergefühle aktiviert.

2 Die Begrenztheit unseres bewussten Denkens

Alleine die Aussage „Die Begrenztheit unseres bewussten Denkens“ ist bereits Ausdruck von Reflexion und setzt voraus, dass sich der Mensch bewusst denken kann, was wiederum voraussetzt, dass er sich Codes und Sprache angeeignet hat. Codes und Sprache werden in der Interaktion mit der Kultur der Außenwelt erworben und begrenzen daher die individuellen Denkmöglichkeiten. Der „symbolische Fundus“ (Symbolischer Interaktionismus, Blumer 1981, S. 80ff.), auf dessen Basis der Mensch seine Welt und seine Wirklichkeit konstruiert, ist daher immer kulturbestimmt. All sein Denken passiert primär auf einer rational-analytischen, bewussten Ebene, allerdings je nach Selbstbezugs-, Selbstreflexions- und Selbstkontrollfähigkeit zumindest punktuell beeinflusst durch sein Unbewusstes und seine Emotionen. In seinem unmittelbaren Verhalten werden seine Emotionen und seine implizit erworbenen Erfahrungen in der Regel handlungsbestimmend. Rational exakt geplante und stark selbstkontrollierende Verhaltensweisen wirken unsicher, überkontrolliert und nicht authentisch. Den durchgängig ausschließlich über sein Bewusstsein selbstbestimmten Menschen, der sich und jede seiner Verhaltensweisen und Handlungen vollständig kontrolliert, gibt es nicht. Jeder Rückgriff auf Erfahrungen ist immer auch ein Rückgriff auf Emotionen, die wiederum im Zusammenhang mit gemachten Erfahrungen auftreten. (vgl. Hüther 2011, S. 87ff.)

Die im Unbewussten gespeicherten Erfahrungen und die damit verbundenen Emotionen sind rational nur sehr bedingt beschreibbar und oftmals nur schwer in Worte zu fassen. Der Versuch, Emotionen also rational verstehen zu wollen,

wird niemals vollständig gelingen können. Eine vertiefende Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen aber sehr wohl. Dies setzt allerdings voraus, dass Emotionen als wesentliche menschliche Anteile gesehen werden können und man annehmen kann, dass die emotionalen Anteile oftmals einen wesentlich höheren Anteil haben, als die rational-analytischen Zugänge nur annähernd erfassen können. Ein erster Schritt ist wohl bereits getan, wenn es gelingt, anzuerkennen, dass der Teil von Wirklichkeit, den wir erfassen können, alleine durch den kulturgeprägten Verstand und die damit eingeschränkte Betrachtungsperspektive immer nur ein Ausschnitt ist.

Paradoxerweise ist es gerade die Bemühung, Dinge und Phänomene, die bewusst, aber auch unbewusst oder emotional wahrgenommen werden, rational verstehen zu wollen, die oftmals vom tatsächlichen, ganzheitlichen Verstehen entfernt. Denn dieser Versuch kann immer nur auf Basis der kulturell erworbenen Denkmöglichkeiten geschehen und führt daher immer zu einer reduzierten Erfassung eines komplexen Phänomens und verleitet zu voreiligen Schlussfolgerungen. Damit soll nun nicht gesagt werden, man solle den Versuch, Dinge und Phänomene verstehen und erfassen zu wollen, unterlassen, aber es soll deutlich gemacht werden,

- dass die menschliche Denk- und bewusste Wahrnehmungsfähigkeit kulturbedingt begrenzt ist;
- dass gewonnene rationale Erkenntnisse, durchaus auch im Sinne von Karl R. Popper (nach Schäfer 1996, S. 16), nur als vorläufige Erkenntnisse anzusehen sind;
- dass die Grenzen der menschlichen Denk- und bewussten Wahrnehmungsfähigkeit wesentlich erweitert werden könnten, wenn dem Unbewussten und den impliziten Erfahrungen angemessene Aufmerksamkeit wird;
- dass die Auseinandersetzung mit den persönlichen Emotionen und dem eigenen Unbewussten etwas Bedrohliches haben kann, weil das in der Kulturentwicklung erworbene Vokabular oftmals nicht ausreicht, diese Anteile sprachlich erfassen und rational erklären zu können und
- dass es viel Offenheit, Mut und Bereitschaft verlangt, sich auf scheinbar irrationale Denkwelten und subjektive Wahrnehmungen einzulassen, vor allem dann, wenn sie außerhalb des in der jeweiligen Kultur als gültig anerkannten Wissens liegen.